

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 20.maijs									
Pusdienas									
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	220	262	11.3454	13.7951	22.3454	0.0007	0	4.0975	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>779.324</i>	<i>28.186</i>	<i>34.614</i>	<i>86.333</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.562</i>	
otrdiena, 21.maijs									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0002	0	1.1156	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
zaļumiem	100	38	1.663	1.782	3.8503	0.0005	0	2.1401	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>748.216</i>	<i>30.125</i>	<i>28.052</i>	<i>92.768</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>6.33</i>	
trešdiena, 22.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	71	7.6042	0.5117	8.7478	0.0002	0	3.91	4;9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11.1081	11.5095	4.7125	0.0001	0	0.7685	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>711</i>	<i>28.8045</i>	<i>24.4078</i>	<i>90.9473</i>	<i>0.001</i>	<i>0.0061</i>	<i>15.2826</i>	
ceturtdiena, 23.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9.5686	13.456	10.1273	0.0001	0	0.5284	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>772.787</i>	<i>32.006</i>	<i>29.729</i>	<i>92.79</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.374</i>	
piektdiena, 24.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.2977	2.8061	3.5792	0.0002	0	0.0108	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446	
Mango un jogurta smūtijs	200	141	6.6	3.64	21.2	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>895</i>	<i>25.5947</i>	<i>30.6983</i>	<i>117.3152</i>	<i>0.0011</i>	<i>0.0002</i>	<i>7.3943</i>	